



LE TAHINI ou TAHIN OU BEURRE DE GRAINES DE SESAME

Le tahini, tehina, tahin ou tahiné est une préparation orientale faite à partir de graines de sésame moulues, jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse au goût de noisette.

A base de graines de sésame, il est constitué à 45% de protéines et à 55% d'huile ... mais il se digère très facilement!!! Le tahini a une forte teneur en calcium et en phosphore.

C'est un condiment très employé dans la cuisine orientale. Il s'utilise dans les salades, l'houmous (purée de pois chiches), le baba ganousch, les brochettes, les sauces, le pain et les gâteaux. et vous lui trouverez sûrement plein d'utilisations

Le tahini est aussi utilisé dans de nombreuses recettes végétariennes (hummus, diverses sauces et vinaigrettes).

quelques recettes

CREME DE TAHINI ou beurre de sésame en page 2

BABA GANOUSH une "écrasée d'aubergines grillées au tahini en page 3

TABOULE DE BALBEK un "mézé" du Liban en page 4

OUMUSS DE POIS CHICHES crème de pois chiches en page 6

FOUL MEDAMMAS un "foul de fèves" digne de Ramsès en page 7

LES TROIS RAISINS POUR JAQOUTI en page 8

CREME DE TAHINI OU BEURRE DE SESAME

Si vous n'avez pas trouvé chez votre épicier du tahini il y a peu de chance que vous trouviez des graines de sésame (attention du sésame blanc , le roux est plus amer et très difficile à décortiquer)

INGREDIENTS

graines de sésame (note 1)

huile de sésame(note 2)

METHODE:

Faire légèrement dorer environ 125 ml de graines de sésame entières ou décortiquées (tahin blanc). Les passer au robot et ajouter de l'huile de sésame jusqu'à obtenir la consistance du beurre d'arachides.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) si possible des graines décortiquées car le beurre sera plus fin

(note 2) si vous ne trouvez pas d'huile de sésame rabattez vous sur l'huile de noix (attention il ne faudra pas utiliser le beurre de sésame à chaud mais à froid ou en fin de cuisson) . Conservation moins longue et au frigo . Avec de l'huile de tournesol (qui peut chauffer) mais c'est moins goûteux

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" et pour les "sans sel" NO PROBLEM

Pour les "sans sucre" un tout petit peu de sucre dans la graine mais négligeable ... sauf si vous en mettez une couche aussi épaisse que la tartine de pain de campagne ... à laquelle vous n'avez pas droit , vous le savez bien . Donc pour le goût et le parfum usez ... mais n'abusez pas !

Pour les "sans gras" ... là stop ! Surtout pas d'huile !! soyons franc " CEPAPOURVOU" . Si vraiment pour une recette orientale vous êtes tenté essayez la recette suivante : juste les graines au robot avec un rien de sirop léger de noisettes . Ne pas conserver et utiliser tout de suite... en fin de cuisson : le goût se dégagera bien si vous ajoutez votre petite dose dans le bouillon chaud . Bon je sais c'est pas pareil mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

T.S.V.P -->

BABA GANOUSCH,

Une recette orientale que j'en suis sûre vous adopterez bien volontiers car c'est une façon très agréable de retrouver les aubergines dans votre assiette

INGREDIENTS pour un bon plat:

2 à 3 très grosses aubergines
Huile d'olive
et 1 ou 2 citrons très mûrs

du téhina (voir au dessus)
Sel ?? poivre
de l'ail bien écrasée

METHODE:

Faire griller sur les aubergines sur tous les côtés. (note 1) La peau doit se détacher facilement.pour les éplucher (note 2) Comptez 20 mn en moyenne

Récupérer la pulpe et la mixer avec la téhina en ajoutant progressivement l'huile d'olive, le jus de citron, le sel ???, le poivre.

Le mélange doit être onctueux et non liquide. Décorer avec du persil plat (note 2)

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Faire griller l'aubergine sous la voûte du four : Cela va noircie la peau et donner une odeur particulière, un parfum à la chair

(note 2) Vous pouvez utiliser une méthode plus rapide : "Brûlez" la peau au "pistolet -brûleur" puis mettez vos fruits épluchés dans un sac de plastique au four à ondes 3mn . Joignez leur quelques instants les peaux dans le sac le temps qu'en refroidissant elles parfument la chair .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" pas de problèmes ainsi que pour les "sans sel" si on en met pas dans la sauce

Pour les "sans sucre" il y a un peu de sucre dans l'aubergine et le sésame mais si vous en tenez compte dans votre ration, comme dit l'humoriste : " c'est vous qui voyez"!

Pour les "sans gras" ... c'est pas bien l'huile d'olives ! Remplacez la donc par du yaourt 0% . A peine de tahiné, juste pour le goût ;. Mieux même hachez finement des graines de sésame grillées à la place du tahini : Je sais c'est pas pareil mais!"

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

TABOULE DE BAALBEK

INGREDIENTS

- 4 grosses tomates fermes
- 2 bottes de persil PLAT
- du boulgour (note 1)
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 1 botte d'oignons verts
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 ou 2 citrons
- tahiné

METHODE

Avant de commencer mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser gonfler (note 2).

Laver et équeuter le persil, puis le ciseler pas trop fin au couteau (note 3) et faites pareil avec la menthe, (note 4) .

Dans un grand saladier, couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, ajouter les herbes coupées .

Lorsque le boulghour ne "croque" plus, l'essorer soigneusement avant de le joindre au saladier ;

Assaisonnement : presser le citron entier, délayez le tahiné (et éventuellement le sel)et arroser le contenu du saladier . Touillez

Vous mettez de l'huile d'olive et remuer doucement jusqu'à ce que le taboulé soit "brillant"

NB Vous pouvez même ajouter des tous petits cubes de citron s'ils sont très frais et parfumés (avec la peau !).

SURTOUT Servez votre taboulé bien frais (note 5)

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le boulghour brun moyen est préférable mais si vous n'en trouvez pas utilisez du couscous moyen à défaut

(note 2). Si vous êtes très pressée mettez de l'eau tiède ... mais après il vous faudra attendre pour mettre fruits et légumes sous peine de les "cuire" !

(note 3) On peut toujours couper les fines herbes dans un verre avec des ciseaux : on n'en met pas partout et c'est vite vidé dans le plat, facile à saupoudrer ... et facile à laver !.

(note 4) Si possible de la menthe "nana" ou "marocaine" c'est celle dont le parfum va le mieux .

(note 5) Vous pouvez même préparer votre taboulé la veille mais il risque d'avoir les grains moins "détachés" sous la langue ... mais certains préfèrent cette onctuosité lorsqu'ils consomment leurs "meze"

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" NO PROBLEM si on en met pas dans la sauce

Pour les "sans gluten" INTERDIT mais vous pouvez utiliser de la polenta fine : c'est surprenant mais pas mal du tout,

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les "sans sucre" Désolée c'est impossible car il y a des sucres et rapides et lents dans les ingrédients ! ou bien, pour le moins pesez le taboulé et comptez pour votre ration que vous avez mangé 60% DE SUCRES !Comme dit l'humoriste : " c'est vous qui voyez"!

Pour les "sans gras" ... c'est pas si mal ! Remplacez l'huile d'olives pas du yaourt 0% . A peine de tahiné, juste pour le goût et saucez au dernier moment..... et vous serez quand même à Baalbek !"

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

OUMUSS DE POIS CHICHES

Ingrédients

-des pois chiches trempés depuis la veille
-1 à 2 citron,
-du tahin
-piquant LVC

des gousses d'ail
du cumin en poudre,
de l'huile d'olive
laurier

Méthode :

Rincez les pois chiches et les mettre à cuire à l'eau froide avec du laurier ; écumez et goûtez pour apprécier la cuisson Enlever le laurier

Égoutter les pois chiches ,en conservant un peu de liquide Mettez les dans le mixer avec le tahin, l'ail épluché , le jus de citron, et une épincée de cumin en poudre .assaisonnez .

Ajustez avec un peu d'huile d'olives et juste assez de jus de cuisson pour obtenir une "purée" ferme Servir frais.

Peut accompagner une grillade (viande ou poisson) en été et sur des petites tranches de pains grillé et aillés voila de faciles petits "niamaniamas" pour un apéro improvisé sachant que l'oumuss se conserve fort bien en bocaux stérilisés

NOTES TECHNIQUES

Si vous n'êtes pas au "sans sel", vous pouvez utiliser une boîte, rincez bien les pois , et forcez un peu sur le tahin . Goutez avant d'assaisonner car les conserves sont toujours très salées pour améliorer la conservation et l'aspect des produits , trop salées bien sûr pour nos amis "sans sel" . Bien entendu, ne gardez pas cet "omuss" là !!!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" NO PROBLEM si on fait cuire les pois à la maison et RAS pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" ... c'est pas si mal en remplaçant l'huile d'olives par du yaourt 0% . A peine de tahini, juste pour le goût

Pour les "sans sucre" Désolée c'est impossible car il y a des sucres et rapides et lents dans presque tous les ingrédients ! ou bien, pour le moins comptez pour votre ration qu'il y a 60% DE SUCRES ! Soyez raisonnable ... prenez une autre recette et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

FOUL MEDAMMAS

Très inspiré du Foul de Toutankamon ou Cléopâtre, c'est une très vieille recette . On peut y ajouter divers légumes et herbes (peu disponible chez nous comme les pointes de papyrus ou plus classiques comme les pointes de choux et autres verdure et salades coupées en chiffonade)

INGREDIENTS

Fèves sèches trempées la veille
des gousses d'ail
des cubes de tomates
de l'huile d'olives

laurier
jus d'un ou 2 citrons,
du tahini
piquant LVC

METHODE

Rincez les fèves et les mettre à cuire à l'eau froide avec du laurier ; écumez et goûtez pour apprécier la cuisson Enlever le laurier et égoutter les fèves

Dans un saladier mettre les tomates coupées en petits cubes et "roulés" dans l'huile d'olives .

Ajoutez éventuellement vos "petits légumes" Ajoutez l'ail, le jus de citron et assaisonnez

Versez vos fèves mélangez et servez vite !

L'idéal et de servir le plat avec du pain du Maghreb ou des petites pitas bien chaudes . Un régal digne d'un pharaon !

NOTES TECHNIQUES

Si vous n'êtes pas au "sans sel", vous pouvez utiliser une boîte, rincez bien les fèves et vous réchauffez à feu doux ou au four à ondes . Forcez un peu sur le tahin . ATTENTION les conserves sont toujours très salées pour améliorer la conservation et l'aspect des produits . Alors Goûtez avant d'assaisonner !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" recette "basique" uniquement : trop de sel dans les boîtes ce n'est pas pour vous . Consollez vous c'est bien meilleur "maison" !!

Pour les "sans gluten" autorisé ainsi que pour les "sans sel" qui on fait cuire les fèves à la maison !

Pour les "sans gras" ... c'est pas si mal ! Remplacez l'huile d'olives pas du yaourt 0% . A peinede tahiné, juste pour le goût

Pour les "sans sucre" Désolée changez de recette car il y a essentiellement du sucre dans tous les ingrédients !et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

et si on faisait un petit dessert ???

LES TROIS RAISINS POUR JAQOUTI

INGREDIENTS

De la semoule fine
du chasselas de MOISSAC (note 1)
du jus de raisin blanc (note 2)
du sucre rabaya

des raisins secs blonds
du muscat de Hambourg
un rien de tahin
du miel du Causse

METHODE

la veille faites tremper les raisins secs dans du jus de raisin chauffé avec une demie cuillère de tahin;. Ajoutez du sucre rabaya, un filet de miel et versez le tout sur votre semoule . Mettez au frais dans un plat .

Le lendemain coupez votre semoule un carrés que vous disposez sur une petite assiette . Disposez les raisins frais égrenés des deux couleurs sur le dessus . Coulez une crème anglaise parfumée au tahini à côté de vos semoulettes .

Servir très frais avec un jus de muscat de Moissac juste centrifugé ... ou peut-être avec un Gaillac Archangelys ...

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le chasselas de MOISSAC C'est le seul qui vous donnera avec ses grains d'or un goût et un parfum magique . Cueilli à la main, sous le soleil de notre pays de Cocagne il n'a pas son pareil

(note 2) Du coup passez donc ses belles grappes dans votre centrifugeuse vous n'aurez jamais bu un tel nectar et votre dessert en sera tout illuminé ...

NOTES DIETETIQUES


"sans sel", "sans gras", "sans gluten" c'est tout bon !

Mais pour les "sans sucre" je suis formelle n'y touchez pas c'est presque du poison pour vous : dans les 90% d'hydrates de carbone ! Allez je vais vous donner une petite recette pour vous . C'est pas pareil, mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Spécial "sans sucre" : Dans du bon lait bien chaud, (sucré au faux sucre) , avec une petite cuillère de tahini , ajoutez des feuilles de gélatine gonflées dans de l'eau froide . Touillez et versez dans des vernines .

Laissez bien prendre au frais . Faites griller des graines de sésame que vous mettez sur de la chantilly "au-faux-sucre" au moment du service et tenez-moi au courant !

c'est  non ??